

<b>Bez diety</b>				
		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>17.10.2022</b>	Herbata. Pieczywo mieszane (pszenne, wieloziarniste) z masłem, ser żółty, szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka.	Zupa z kwaszonej kapusty z ziemniakami. Makaron penne z pesto szpinakowym i indykiem, pomidor. Kompot wiśniowy- niskosłodzony.	Koktajl truskawkowo-bananowy, wafle kukurydziane. Borówki.
<b>Wtorek</b>	<b>18.10.2022</b>	Kawa mleczna. Pieczywo mieszane z masłem, pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i majonezem, pomidor.	Zupa jarzynowa z makaronem ryżowym i natką. Ziemniaki z koperkiem, kotleciki drobiowe z pieca, marchewka z groszkiem, ogórek kwaszony. Kompot z czarnej porzeczki- niskosłodzony.	Herbata. Drożdżówki z wiśnią. Mandarynki.
<b>Środa</b>	<b>19.10.2022</b>	Herbata. Pieczywo mieszane z masłem, filet z indyka- pieczony, sałata roszponka, papryka czerwona.	Zupa fasolowa z natką świeżą. Ziemniaki, pulpeciki rybne, duszone jarzyny z pomidorami, sałata lodowa z sosem vinegret. Herbatka miętowa z miodem.	Jogurt naturalny z musem truskawkowym, wafle ryżowe. Winogrona.
<b>Czwartek</b>	<b>20.10.2022</b>	Kakao. Chleb pszenny, razowy, z ziarnem z masłem, ser twarogowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką.	Kartoflanka z pomidorami i koperkiem. Kasza gryczana, fileciki z indyka zapiekane z cukinią, surówka z czerwonej kapusty (z jabłkiem i cebulą). Kompot wieloowocowy.	Sok z czarnej porzeczki. Ciastka kruche. Banan.
<b>Piątek</b>	<b>21.10.2022</b>	Kawa mleczno-czekoladowa. Pieczywo mieszane z masłem, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, kielbasa podwawelska, ogórek kwaszony.	Zupa- krem z brokułów. Ziemniaki, burgery z szynki wieprzowej, buraczki zasmażane, papryka żółta. Sok jabłkowy.	Herbata. Bułka pszenna z masłem, twarożek z marchewką. Borówki.

<b>Z diety</b>				
		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>17.10.2022</b>	Herbata. Pieczywo pszenne, razowe i bezglutenowe z masłem lub margaryną, ser żółty, szynka bezglutenowa; sałata, rzodkiewka.	Kapuśniak (z kapusty kwaszonej) z ziemniakami. Makaron penne z pesto szpinakowym i indykiem, pomidor. Kompot wiśniowy niskosłodzony.	Koktajl truskawkowo-bananowy; wafle kukurydziane. Borówki.
<b>Wtorek</b>	<b>18.10.2022</b>	Herbata. Chleb pszenny i razowy z masłem lub margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, polędwica wieprzowa pieczona- domowa; pomidor.	Zupa jarzynowa z makaronem ryżowym i natką. Ziemniaki z koperkiem, kotleciki drobiowe z pieca, marchewka z groszkiem; ogórek kwaszony. Kompot z czarnej porzeczki niskosłodzony.	Herbata. Ciasto drożdżowe-domowe, powidła śliwkowe. Mandarynka.
<b>Środa</b>	<b>19.10.2022</b>	Herbata. Chleb pszenny, razowy, bezglutenowy z masłem lub margaryną, filet z indyka pieczony, sałata roszponka, papryka czerwona.	Zupa fasolowa z natką świeżą. Ziemniaki, pulpeciki rybne, duszone jarzyny z pomidorami, sałata lodowa z sosem vinegret. Herbatka miętowa.	Jogurt naturalny lub mus owocowy, wafle ryżowe. Winogrona.
<b>Czwartek</b>	<b>20.10.2022</b>	Herbata. Chleb pszenny, razowy z masłem lub margaryną, ser twarogowy z rzodkiewką, szynka gotowana bezglutenowa, ogórek świeży.	Kartoflanka z pomidorami i koperkiem świeżym. Kasza gryczana, fileciki z indyka zapiekane z cukinią, surówka z czerwonej kapusty (z jabłkiem i cebulą). Kompot truskawkowy.	Sok z czarnej porzeczki. Paluszki kruche bezglutenowe. Banan.
<b>Piątek</b>	<b>21.10.2022</b>	Herbata. Pieczywo pszenne, razowe/ bezglutenowe z masłem lub margaryną, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, kielbasa podwawelska bezglutenowa, ogórek kwaszony.	Zupa- krem z brokułów. Ziemniaki, burgery z szynki wieprzowej, buraczki zasmażane; papryka żółta. Sok jabłkowy.	Herbata. Bułka pszenna i bezglutenowa; twarożek z marchewką, baleron bezglutenowy. Borówki.